



献立のお知らせ

献立目標
ふるさとの食べ物に
関心をもとう

平成29年11月(中学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にち ようび	スプーン	こ ん だ て	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
			主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)	
1 (水)		鶏肉電田揚げ キャベツとツナのレモン和え	牛乳 豚肉、鶏肉 油揚げ、ツナ	うどん こんにゃく 米油	キャベツ、きゅうり、ごぼう 大根、にんじん しいたけ、ねぎ	青森県では11月も 食育月間です! 国では、6月を食育月間としてい ます。さらに青森県では、野菜やく だものなどの県産品が多く出回る 11月も食育月間としています。
2 (木)		肉団子(2個) 豚キムチ炒め わかめスープ	牛乳 肉団子、豚肉 わかめ、なると	ごはん サラダ油	白菜、キャベツ、もやし 大根、にんじん ねぎ、しいたけ	
6 (月)		デミグラスソースハンバーグ ポテトマヨネーズサラダ 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ	コッパン じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	~11月のりんご使用予定~ 弘前産のりんごを使用しています。
7 (火)		まぐろカツ 大根の和えもの 肉じゃが	発酵乳 まぐろ 豚肉	ごはん じゃがいも、糸こんにゃく 米油、サラダ油	大根、きゅうり 玉ねぎ にんじん	
8 (水)		いわし燗煮 もやしのごま酢和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 いわし 鶏肉、厚揚げ	ごはん ごま ごま油	もやし、きゅうり 玉ねぎ、小松菜 しめじ、ねぎ	・10日…玉林 ・20日…ふじ
9 (木)		五日たまご焼き メンマ炒め 鶏団子のみそ汁	牛乳、たまご、ひじき さつま揚げ 鶏団子、豆腐、きわかめ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	ほうれん草、にんじん ねぎ、たけのこ、メンマ 大根、しめじ	
10 (金)		福神漬 りんご	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	・15日のコロッ ケには、青森県五 戸町で育てられた 「倉石牛」のひき 肉を使用しています。
13 (月)		さばみそ煮 白菜のおひたし 長いのみそ汁	牛乳 さば 油揚げ	ごはん 長いも	白菜、ほうれん草 にんじん、ねぎ しめじ	
14 (火)		ほうれん草入りたまご焼き 大根と豚肉の煮物 キャベツのみそ汁	牛乳 たまご、豚肉 高野豆腐	ごはん こんにゃく サラダ油	ほうれん草 大根、にんじん キャベツ、えのきたけ、ねぎ	ふるさと産品給食の日 16日は「ふるさと産品給食の日」 です。 青森県は、豊かな山々と海に囲ま れているため、山の幸・海の幸に恵 まれた環境にあります。 「ふるさと産品給食の日」は、青森 県産の食材をたっぷり使った献立 となっています。
15 (水)		倉石牛コロック 大根サラダ	牛乳 焼き豚、なると 牛ひき肉	中華めん じゃがいも 米油	玉ねぎ メンマ、もやし、ねぎ 大根、にんじん、とうもろこし	
16 (木)		いがメンチ(2個) 清水森ナン入りみそごぼろ かぶのとうもろ りんのせり	牛乳 いかメンチ、豚肉 油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	ごぼう、にんじん かぶ、白菜 しめじ、きく	○弘前産 …つがるロマン、清水森ナンバ りんごゼリー
17 (金)		豚肉しょうが焼き キャベツのりり なめこ汁	牛乳 豚肉、のり 豆腐	ごはん	キャベツ、小松菜 なめこ、大根 ねぎ	
20 (月)		鶏肉照焼き りんご 秋のチンチュー	牛乳 鶏肉 ベーコン、豆乳	米粉パン さつまいも オリーブ油	りんご 玉ねぎ、にんじん オリーブ	○青森県産 …いか、にんじん、ごぼう、ぶた肉 はくさい、かぶ、きく、牛乳
21 (火)		さんまのみそ煮 もやしの梅和え 豚汁	牛乳 さんま 豚肉、高野豆腐	ごはん	大根、にんじん もやし、きゅうり、とうもろこし、梅 キャベツ、ごぼう、しめじ、ねぎ	
22 (水)		さけ塩焼き ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	牛乳、さけ ひじき、大豆 油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	にんじん 大根、えのきたけ 大根菜	
24 (金)		福神漬 豆乳デザート	牛乳 豚肉 豚肉 豆乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん りんごシロップ漬、福神漬 黄桃缶詰、パイナップル缶詰	いただきます! ごちそうさま!
27 (月)		豆腐ハンバーグ 切干大根の炒り煮 白菜のみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	切干大根、にんじん しいたけ、白菜 しめじ、ねぎ	
28 (火)		しゅうまい(2個) 厚揚げのホイコーロー 中華スープ	しゅうまい 厚揚げ、豚肉 きわかめ	ごはん サラダ油	キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン オレンジピーマン、黄ピーマン、もやし たけのこ、にんじん、しいたけ	心をこめて あいさつをしましょう
29 (水)		野菜かき揚げ 白菜のおかか和え	牛乳 豚肉、油揚げ かつおぶし	そば風めん 米油	なめこ、わらび、ぜんまい、細竹 えのきたけ、ねぎ、玉ねぎ、にんじん ごぼう、春菊、白菜、ほうれん草	
30 (木)		赤魚塩焼き 長いものうま煮 もやしのみそ汁	牛乳 赤魚、鶏肉 高野豆腐、油揚げ	ごはん 長いも、こんにゃく サラダ油	たけのこ、枝豆 もやし、にんじん ねぎ	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けております。

- 「はし」は毎日持参です。わすれないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。
- で囲んでいるデザート等の容器等はセンターのコンテナに入れしないでください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
- そば風めんには、そば粉を使用していません。

みんなで考えよう あおもりの地産地消

地元でとれた生産物を地元で消費しましょう

なぜ「地産地消」?

- 新鮮でおいしく、旬の味が魅力
- 生産者の顔が見え安全・安心
- 食文化を伝え、生み出す
- 食生活を見直して健康づくり
- 作る人の生きがいと、地域の元気を育てる

青森県は
食材の宝庫!



食事をおいしくする ~魔法の言葉~

わたしたちは、生き物の命をいた
だき、自分の命を養っています。食
べ物を粗末にすることは、他の命を
粗末にすることにもなります。いつ
も、感謝の気持ちをこめて、食事の
前に「いただきます!」とあいさつ
しましょう。

まい
すた
だき

ごち
そう
さま

「食事を作るために食材を育てたり、
集めたり、料理をしたりしていただき
ありがとうございます。」とい
う意味が含まれています。食事の後
には、感謝をこめて「ごちそうさま
でした!」とあいさつしましょう。